

## **ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ**

**С.Г. Ивашко**, канд. психол. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

**М.И. Якутина**,  
Оршанский колледж Витебского государственного университета  
им. П.М. Машерова,  
Орша, Республика Беларусь

*Психологическое сопровождение спортсменов играет важную роль в процессе их подготовки к соревнованиям. Исследование посвящено проблеме оптимизации спортивной деятельности с помощью разработанной пятикомпонентной технологии. Кратко представлено наполнение ее компонентов. Приведены некоторые результаты эмпирического исследования применения технологии обучения навыкам саморегуляции в процессе тренировочной деятельности. Статья адресована тренерам и психологам, участвующим в психологическом сопровождении спортсменов.*

*Ключевые слова: технология; саморегуляция; психологическое сопровождение; легкоатлеты; соревновательная деятельность.*

## **JUSTIFICATION OF THE NECESSITY OF SELF-REGULATION SKILLS DEVELOPMENT IN YOUNG ATHLETES**

*Psychological support of athletes plays an important role in the process of their precompetition preparation. The research is devoted to the problem of sports activities optimization by application of the developed five-component technology. A brief content of its components is presented. Some of the empiric investigation results of self-regulation skills education technology application are given. The article is addressed to trainers and psychologists participating in psychological support of athletes.*

*Keyword: technology; self-regulation; psychological support; athletes; competitive activity.*

**Введение.** Соревновательная деятельность является сильнейшим стрессом для спортсмена, что обусловлено постоянным ростом объемов тренировочных нагрузок, спортивных результатов, мастерства соревнующихся атлетов, высоким уровнем конкуренции. Стресс – чрезмерное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемых действий, на активность и отношение личности к себе, окружающим, социальной среде [1–4]. Одним из приемов совладания с трудными ситуациями, обеспечивающим успешность преодоления стресса, является выбор копинг-стратегии. Копинг-стратегия подразумевает индивидуальный способ совладания человека с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в его жизни и с личностно-средовыми ресурсами,

которые во многом определяют поведение человека [4, 5]. Карьера спортсменов протекает в условиях постоянного стресса, поэтому для эффективной реализации цели спортивной деятельности и решения поставленных задач необходим правильный выбор копинг-стратегии и высокий уровень саморегуляции поведения.

Психологическое сопровождение в спорте на современном этапе выполняет главную роль, заключающуюся в создании благоприятных условий для достижения максимальных результатов в спортивной деятельности, а также развития профессионализма и личностного роста спортсменов на всех этапах спортивной карьеры [2–4]. Рост достижений в спорте обусловлен в значительной мере уровнем развития навыков саморегуляции – важного компонента психологического сопровождения спортсменов, являющегося существенным резервом повышения эффективности соревновательной деятельности [3, 4, 6, 7].

**Основная часть.** С целью выявления особенностей саморегуляции поведения спортсменов и выявления копинг-стратегий, способов преодоления трудностей в соревновательной деятельности было проведено исследование с обучающимися 14–16 лет отделения легкой атлетики учебно-спортивного учреждения «Оршанская государственная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 2».

Анализ результатов легкоатлетов по опроснику «Способы совладающего поведения», разработанному Р. Лазарусом и адаптированному Т.Л. Крюковой [5], обнаружил, что в основном результаты находятся в диапазоне высоких величин.

По шкале «Конфронтационный копинг» испытуемые продемонстрировали высокие показатели ( $13,12 \pm 0,39$ ), что свидетельствует об импульсивном поведении, враждебности, конфликтности и трудности прогнозирования действий; учащиеся проявляют агрессивные усилия по изменению ситуации. Результаты спортсменов по шкале «Дистанцирование» также высоки ( $13,12 \pm 0,54$ ), они обладают недостаточной способностью анализировать соревновательную деятельность, не всегда способны отделиться от ситуации за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Показатель по шкале «Самоконтроль» находится в диапазоне средних величин ( $11,95 \pm 0,36$ ), что свидетельствует о способности легкоатлетов в достаточной степени целенаправленно подавлять и сдерживать эмоции в связи с волнением и негативными переживаниями. По шкале «Поиск социальной поддержки» спортсмены продемонстрировали результаты выше среднего ( $13,82 \pm 0,68$ ), легкоатлеты в соревновательной деятельности руководствуются советами и поддержкой тренеров, однако они способны брать на себя ответственность за выполнение действий на спортивной арене, что подтверждается результатами по шкале «Принятие ответственности» ( $4,76 \pm 0,22$ ). Средние показатели у испытуемых отмечаются по шкалам: «Планирование решения проблемы» ( $12,41 \pm 0,51$ ) и «Положительная переоценка» ( $11,65 \pm 0,33$ ), они стараются спрогнозировать решение непростых ситуаций в спортивной деятельности и склонны переоценивать возникшие негативные переживания.

Таким образом, учащимся УСУ «Оршанская государственная СДЮШОР № 2» в стрессовой ситуации свойственно проявление дезадаптационных копингов: конфронтационного копинга, дистанцирования, поиска социальной поддержки.

По методике «Стиль саморегуляции поведения», разработанной В.И. Моросановой [6], были получены в основном низкие показатели. Учащиеся-спортсмены

предпочитают не задумываться о своем будущем, цели формулируют совместно с тренером, что отражено в результатах по шкале «Планирование» –  $(3,59 \pm 0,34)$ . Низкий уровень был выявлен по шкале «Моделирование»  $(3,41 \pm 0,30)$ , им свойственна слабая сформированность процессов моделирования, которая приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании. Спортсмены продемонстрировали также низкие показатели по шкале «Программирование»  $(3,88 \pm 0,25)$ , это свидетельствует о неумении и нежелании продумывать последовательность своих действий, порой действуют импульсивно. В диапазоне низких величин находится показатель по шкале «Оценивание результатов»  $(3,94 \pm 0,22)$ , так как спортсмены не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям и не всегда объективно оценивают их. По шкале «Гибкость» отмечается показатель низких величин  $(3,94 \pm 0,28)$ , что свидетельствует о том, что легкоатлеты в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни, что обусловлено их монотонной тренировочной и соревновательной деятельностью. Они не способны адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. При отсутствии посторонней помощи у спортсменов могут возникнуть регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности, часто и некритично следуют чужим советам и зависимы от мнений и оценок окружающих, что согласуется с результатами спортсменов по шкале «Самостоятельность»  $(3,88 \pm 0,26)$ .

По результатам опросника у испытуемых был определен *низкий уровень* по шкале «Общий уровень саморегуляции»  $(22,59 \pm 1,19)$ , что свидетельствует о несформированной потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения; они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У них снижена возможность компенсации неблагоприятных личностных особенностей для достижения поставленной цели.

Формирующий эксперимент с учащимися отделения легкой атлетики был проведен без участия контрольной группы на основе метода автоконтроля, предложенного Д. Сепетлиевым [8], согласно которому группа в начале эксперимента рассматривается как контрольная, а в его процессе и по окончании как экспериментальная. Для проведения формирующего эксперимента была разработана и апробирована пятикомпонентная «технология обучения навыкам саморегуляции» (ТОНС) в тренировочной деятельности. Технология трактуется как совокупность приемов, способов и их последовательность для достижения поставленной цели в целостном педагогическом процессе, реализуемом в субъект-субъектном взаимодействии тренера и обучающихся на основе дидактических принципов научности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности в сочетании с высоким уровнем трудности, наглядности, прочности, индивидуального и дифференцированного подходов, комплексно воздействующая на мотивационно-потребностную, когнитивную и эмоционально-волеву сферу личности обучающегося [9, 10]. Методологической основой «ТОНС» выступили: закон перехода количественных изменений в качественные и категория меры при дозировании обучающих воздействий, системный и личностно-деятельностный подходы, принципы: детерминизма,

развития, единства сознания и деятельности, «не навреди!» [10]. ТОНС рассматривается как микросистема в системе «обучающий – обучающийся», цель выступает системообразующим фактором, а достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – механизмом обратной связи. Подчеркнем, что система как совокупность компонентов, взаимодействие которых вызывает появление новых, интегративных качеств, не свойственных отдельно взятым составляющим ее компонентам, представляет собой определенную целостность и воздействие на отдельные компоненты, вызывает возмущение всей системы; сама система активно воздействует на свои компоненты, преобразовывая их соответственно собственной природе.

ТОНС включала целевой, содержательный, организационный, операциональный и диагностический компоненты. «Целевой» ее компонент – обучение навыкам саморегуляции – выступал системообразующим фактором, а механизмом обратной связи – компонент «Диагностический». «Содержательный» компонент включал методы и средства психологического сопровождения, отобранные на основе принципов обучения и спортивной тренировки, требований индивидуального подхода: моделирование экстремальных условий соревновательной деятельности для формирования представления структуры алгоритмов действий в критических ситуациях, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, массаж, самооценки текущего состояния, способов саморегуляции, с помощью которых оптимизировалось состояние спортсменов. «Организационный» компонент – реализация содержательного компонента во всех частях спортивной тренировки: подготовительной – актуализация сформированных представлений структуры комплекса действий в критических ситуациях; основной – формирование навыков и схем деятельности в учебно-тренировочном процессе с использованием разнообразных воздействий и помех, соответствующих соревновательной деятельности; заключительной – использование способов саморегуляции для эмоциональной разрядки и минимизации психического напряжения. «Операциональный» – поэтапное освоение навыков и умений саморегуляции текущих состояний, возникающих в критических ситуациях соревновательной деятельности, самоконтроля, самооценки и рефлексии в процессе освоения элементов психорегуляции. Диагностический компонент – осуществление обратной связи: исходным и итоговым контролем степени выраженности саморегуляции поведения, по показателям психодиагностики, анализу результатов соревнований. Текущий контроль осуществлялся с помощью наблюдения (включенного – на тренировках и соревнованиях, диагностике саморегуляции поведения); (невключенного – по самоотчетам спортсменов, результатам соревнований, оценкам тренера, экспертным оценкам), что позволило оценивать эффективность технологии и вносить необходимые коррекции в работу со спортсменами в ходе ее реализации.

После внедрения ТОНС было выявлено улучшение показателей по шкалам: «Конфронтационный копинг» ( $13,12 \pm 0,39$  против  $10,79 \pm 0,32$ ; при  $P < 0,05$ ), «Самоконтроль» ( $11,95 \pm 0,36$  против  $13,87 \pm 0,34$ ; при  $P < 0,05$ ), «Принятие ответственности» ( $4,76 \pm 0,22$  против  $9,32 \pm 0,36$ ; при  $P < 0,05$ ), «Планирование» ( $3,59 \pm 0,34$  против  $8,56 \pm 0,38$ ; при  $P < 0,05$ ), «Программирование» ( $3,88 \pm 0,25$  против  $9,53 \pm 0,28$ ; при  $P < 0,05$ ). Спортсмены-легкоатлеты научились противостоять трудностям, встречающимся в спортивной деятельности; регулировать неблагоприятные психические состояния, чаще стали задумываться о причинах актуальных трудностей в спорте и прогнозировать свои выступления на соревнованиях.

**Заключение.** Эффективность технологии доказана статистически достоверным повышением итоговых результатов психологической диагностики и успешности спортивной деятельности испытуемых ЭГ. Технология, реализованная в процессе субъект-субъектного взаимодействия, обеспечила формирование навыков и умений саморегуляции поведения, способствовала личностному росту спортсменов, принявших участие в экспериментах, выступила условием успешности их спортивной деятельности.

1. Гиссен, Л. Д. Психический стресс в спорте / Л. Д. Гиссен, М. П. Мирошников, С. И. Мухина. – М. : Физкультура и спорт, 1980 – 340 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. – М. : Академия, 2009. – 256 с.

3. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 160 с.

4. Маришук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

5. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 470 с.

6. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л. Г. Дикая. – М. : Институт психологии РАН, 2003 – 318 с.

7. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2010. – 520 с.

8. Сепетлиев, Д. Статистические методы в научных медицинских исследованиях / Д. Сепетлиев. – М. : Медицина, 1968. – 420 с.

9. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.

10. Ивашко, С. Г. Мнемическая деятельность: психологические условия активизации : монография / С. Г. Ивашко, Л. В. Маришук ; под ред. Л. В. Маришук. – Минск : РИВШ, 2014. – 202 с.

Поступила 04.04.2018

УДК 797.122.3.081

## **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ОЦЕНКЕ МОЩНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ**

<sup>1</sup>Д.А. Лукашевич, <sup>1</sup>Д.И. Гусейнов, <sup>2</sup>А.В. Минченя,

<sup>1</sup>Белорусский национальный технический университет,

<sup>2</sup>ООО «Интегрированные системы»,

Минск, Республика Беларусь

*В статье обосновывается необходимость использования технических средств для повышения эффективности тренировочного процесса в гребном спорте путем оценки взаимодействий спортсмена с индивидуальным инвентарем. Приводится анализ наиболее информативных методов оценки мощности движений, а также результаты тестирования высококвалифицированных спортсменов с использованием интеллектуальных датчиков.*

*Ключевые слова:* гребной спорт; мощность движений; интеллектуальный датчик; алгоритм оценки.